

管理栄養士のつぶやき

No.31

野菜の皮の栄養について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口



昨年から続く野菜の高騰。農林水産省によるとキャベツの小売り価格は平年の3.3倍、白菜は平年の2.2倍となっています。とても貴重な野菜なので、「皮を捨てたらもったいないから食べたらいいな？」なんて、一度は思ったことはありませんか？「野菜の皮には栄養がある」「皮のほうに栄養が多い」など最近よく耳にしませんか？

☆野菜の皮の栄養価について

野菜の皮に栄養が多く含まれている理由は、野菜が成長する過程で外界から身を守るために、皮の部分にさまざまな栄養素を集めているからとされているようです。実際はどうでしょうか？例えば人参を調べてみると・・・人参は皮つき100gと皮なし100gで栄養を比べてみます。皮つきの人参は、皮なしと比べるとエネルギーも若干高く、食物繊維、カリウムなどが多いことがわかりました。しかし、葉酸やビタミンC、たんぱく質などはほとんど変わらず、むしろ若干皮なしのほうが多いようです。皮に含まれている栄養は、食物繊維、カリウム、カルシウムであることがわかりました。

☆皮ごと食べる時の注意点

野菜の皮には、一部の栄養が若干多く含まれていることがわかりました。でも皮ごと食べる際にはいくつかの注意点があります。野菜は、成長する過程で土壌の中に存在するさまざまな微生物にさらされています。これらの微生物の中には、人にとって有害な菌を持っていることがあります。皮ごと生で食べる場合は、健康リスクを避けるためしっかりと洗浄する必要があります。



☆野菜の皮をむくメリット

食感がよりよくなり食べやすくなります。特に子どもは、野菜の皮の硬さや繊維質が食べている時に気になることがあります。まだ免疫力が弱い子どもにとって野菜をより安全に食べるための手段として、しっかりと洗浄したり、皮をむくことでこれらのリスクをより効果的に低減できます。

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

今回は冬の主役である、根菜類について

1年中出回っている人参や大根、レンコンやごぼうですが、実は根菜類の旬は秋冬です。寒くなるこの時期に栄養的にもぜひ取り入れたいものばかりです。「根菜」と言うからには『根っこの野菜なのかな?』と、思っている方も多いのではないのでしょうか。根菜類とは食べられる部分が土に埋まっている野菜の総称で、厳密に言うと根の部分だけではなく地下茎という土の中の茎の部分や鱗茎(りんけい)という球根部分を食べる野菜も含まれます。

- 根の部分を食べる野菜としては大根や人参、ゴボウやさつまいもなど。
- 地下茎を食べるものとしては里芋やしょうが、レンコンやじゃがいも。
- 鱗茎を食べるものとしてはにんにくや玉ねぎなどが代表的。

*きれいに泥がおとされているものが多いですが、どの根菜も土の中に隠れていたものばかりです。そして夏の日差しをたっぷり浴びて、地上の葉で作った栄養を春にまた芽吹いていくためにたっぷり貯めている部分でもあります。



根菜類は総じて食物繊維が豊富。ビタミンやミネラル、糖質も多く、身体を温めてくれる野菜です。野菜は、調理法や使う部分によって栄養が異なります。特に葉や皮の部分には栄養素がいっぱいです。大根の皮や人参の皮、ショウガの皮やキャベツの芯、ブロッコリーの芯やにんにくの芯、シイタケの軸などくず野菜としてでる部分を全部みじん切りにして、ひき肉と炒めてドライカレーを作ったり、おでんの大根やポトフの人参の皮を厚くむいて貯めておき、きんぴらにしたりもできます。大根やかぶの葉っぱをごま油で炒めたり・・・などなど、ごみも減って栄養も摂れて美味しく一石二鳥以上です！これらの野菜は、東洋医学で「身体を温める食べ物」ともいわれます。冬を元気に過ごすために欠かせない栄養素もたくさん含んでいるので積極的に取りたいですね。

風邪やインフルエンザが流行しています。栄養バランスが崩れてくると身体の抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなります。身体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫を高めるビタミン(野菜くだものに多く含まれるAやC)を摂りましょう。根菜類で、しっかり『根性』つけましょう！



管理栄養士のつぶやき

NO.29

幼児食にも使える！冷凍野菜のポイント

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

幼児期は食べられるものが広がったとはいえ、まだまだ大人と同じものを食べさせることができません。特に離乳食が終わったばかりの時期は大人の食事と両方作るのには手間がかかる！という声も多く耳にします。そこでおすすめしたいのが「野菜の冷凍」です。冷凍時のポイントや容器を紹介します。

☆冷凍するときのポイント

1. 空気にふれないようにする

冷凍保存する際に気を付けたいポイントは乾燥を防ぐことです。食材の乾燥、酸化を防ぐために、袋の空気を抜いて密閉したり、ラップを密着させて保存します。密閉できていないと冷凍庫内の空気が入り込んだり、においが移ったりするので注意しましょう。

2. 新鮮なうちに冷凍する

野菜があまってから冷凍するのではなく、できるだけ買ってすぐに野菜を切ったり、下処理して冷凍しましょう。新鮮であるほど、良い状態がキープできます。切ったり、下処理をした野菜を冷凍する場合は、余分な水分をしっかりと取り除くことで、食材同士がくっついたり、表面に霜ができるのを防ぐことができます。

3. 冷凍に不向きな食材は避ける

- ・レタス、きゅうりなどの水分の多い野菜
- ・こんにゃく
- ・豆腐
- ・にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、じゃがいも ⇒未加熱で冷凍すると食感が悪くなりやすいもの



4. 小分けにしてピッタリ「ラップ」をする

お弁当や子どもの一食などを少量ずつ冷凍するにはぴったりです。ラップで包み冷凍保存袋に入れると乾燥を防ぎ、さらに匂い移りを防ぐことができます。冷凍庫にカット野菜がストックしてあると、調理の時間も短縮でき助かります。冷凍のポイントや容器を参考に取り入れてみてください。保存期間は3週間が目安です。調理の際は解凍せず凍ったまま料理に使ってください。冷凍によって細胞が破壊され、解凍すると水分が溶けて流れ出てしまうからです。

☆幼児食の冷凍保存におすすめの容器

1. 乾燥しにくい「薄めの冷凍保存容器」

深い保存容器は、容器の間に空間ができやすく食品が乾燥しやすくなってしまいます。

2. 空気が抜きやすい「冷凍保存袋(フリーザーバック)」

空気を抜いて密閉できるので酸化、乾燥、匂い移りなどを防ぐことができます。また、均等に広げると全体を均一にできるだけ速く冷凍でき、使う時も必要な分を取り出して使用できます。



管理栄養士のつぶやき

NO.28

当園の保護者様へ
ご希望の方は食育・離乳の個別相談を
させていただきます。
園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

子どもの食傾向

子どもの食事のお悩みは人それぞれです。子どもの食行動を見てみると、その気質によって傾向が違ってくるのがわかるかも！？
人は大まかに**四つの気質**に分けられていると言われています。食卓での困りごとが、どの気質から来るのかで効果的な対応もわかってきます。

☆子どもらしいタイプ・明るく楽観的で飽きっぽい→小食傾向

- ・ちょこちょこ食べる
- ・椅子からすぐ降りてしまう
- ・集中力が短く食事中に遊びだす
- ・食べさせてほしい、膝に乗りたがる
- ・すぐにお腹いっぱいになるのにまたすぐお腹がすく

☆怒りやすく意思が強いタイプ・パワーもあるため手を焼くママが多い

→大食い傾向

- ・好きなものだけたくさん食べる
- ・出された食事に怒りお皿を落とす
- ・嫌いなものがあると全力拒否
- ・誰かと競うように食べる
- ・唐揚げ、トマト、素うどんなど食材の種類が少ないメニューが好き

☆ゆっくりおだやかでコツコツタイプ・乳幼児期は比較的育てやすい

→大食い傾向

- ・食べるのが大好き
- ・よく食べるが時間がかかる
- ・同じものばかり食べたがり変化を嫌う
- ・「ごちそうさま」を嫌がる
- ・自分のルーティンがあり崩れるのを嫌い怒る

☆繊細で慎重・不安になりやすいタイプ・離乳食期からあまり食べない

→小食傾向

- ・食べるのが好きでない、苦手そう
- ・中にどんなものが混ざっているか気になる
- ・食べないのに食事時間が長い
- ・既製品や同じ味のものを好む

食傾向には優劣も無いので、気質の特徴だけで見るのではなく、それぞれが個性ととらえ、食に関して悩みが多い気質でも「しつけが悪いのでは？」「料理がおいしくないのかも」などと悩まないで、まずは親子で「楽しく食べる」を意識してみましょう。



管理栄養士のつぶやき

NO.27

幼児食について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

幼児食とは、離乳食が完了する1歳半ごろから就学前(5～6歳ごろ)までの子どもを対象とした食事のことです。食事量も離乳食のときより増えてきます。1日あたりの目安量は以下ようになります。

幼児食の1日の食事の目安量

☆からだを作るもとになるもの(たんぱく質)☆

魚20g
肉20g
卵25g(約2分の1個)
豆腐40g
牛乳300cc
海藻類1g



☆エネルギーのもとになるもの(炭水化物、脂質)☆

1食:白米80～100g または食パン8枚切り1枚
いも類30g(じゃがいも 約4分の1個)
砂糖10g
油5g
バター5g



☆体の調子を整えるもとになるもの(ビタミン、ミネラル)☆

緑黄色野菜60g(生野菜で片手1杯程度)
淡色野菜100g(野菜を切った断面の色が薄いもの キャベツ、白菜など)
果物50～80g(リンゴなら約4分の1個)



与えるときのポイント

①栄養バランスを整える

離乳食の時は、食事とは別に母乳やミルクなどからも栄養を補っていました。幼児食期になると必要な栄養は、基本的に食事で摂るようになります。

②味付けは薄目に

使える調味料は少しずつ増やしていきます。しかし、辛いものや味が濃いものは避けましょう。

③スプーンやフォークの練習をさせる

幼児食をスタートするころには、スプーンやフォークを使うことに少しずつ慣れさせていく。

④食事の楽しさを伝える

家族で楽しく食卓をかこんだり、季節にあった行事食を取り入れたり、食事がわくわくするような工夫をしてあげるといいでしょう。



管理栄養士のつぶやき

NO. 26

☆秋の味覚を味わおう

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

秋は野菜や果物など多くの食材が実りの季節を迎えます。旬の野菜は栄養素を豊富に含んでおり、味も濃いためより美味しさを感じます。調味料を少なくしても野菜本来の美味しさを楽しめるので、野菜の苦手な子でも旬の野菜であれば美味しく食べることができるかもしれませんね。

収穫量が増えるので値段が手ごろという魅力もあり、献立にぜひ取り入れたいですね。

秋の味覚に数えられる代表的な野菜のかぼちゃ・さつまいも・れんこん・はくさいの栄養素や選び方、おすすめの食べ方を紹介します。



☆かぼちゃは、夏から初秋にかけて収穫されます。追熟させて秋に旬を迎えます。長期保存が可能で栄養価も高く、料理にもお菓子にも使える野菜です。幼児食にも取り入れやすい食材ですね。

<主な栄養素> βカロテン→皮膚や粘膜の健康をサポート
カリウム→ 塩分を体外へ排出
ビタミンE→ 抗酸化作用

<選び方> 皮の表面につやがあるもの、軸が太くてよく乾燥しているもの、ずっしりと重みを感じるもの

<おすすめの食べ方> 煮物、揚げ物、スープ、サラダ、お菓子など



☆白菜の旬は10月～2月ごろの晩秋から冬にかけて。冬になるにつれて美味しくなる野菜です。

<主な栄養素> カリウム→ 塩分を体外へ排出
ビタミンK→骨を丈夫にする
血液の凝固作用

ビタミンC→疲労回復、コラーゲン合成
<選び方> 巻きがしっかりしていてずっしりと重みがあるもの、葉にハリがあり、みずみずしいもの

<おすすめの食べ方> 煮物、漬物、鍋料理、炒め物、スープなど



☆さつまいもの旬は10月ごろです。晩夏から収穫され貯蔵して水分が抜けた頃に甘く美味しくなります。

<主な栄養素> ビタミンC→疲労回復、コラーゲン合成
カリウム→ 塩分を体外へ排出
食物繊維→腸の働きを促進

<選び方> 皮につやがあるもの、傷やシワがないもの、切り口から蜜が出ているもの

<おすすめの食べ方> 焼き芋、揚げ物、煮物、干し芋、お菓子など

☆レンコンはしゃきしゃきの食感でおなじみの野菜です。レンコンも秋から冬に旬を迎えます。晩秋のレンコンは粘りと甘味が特徴です。

<主な栄養素> ビタミンC→疲労回復、コラーゲン合成
カリウム→ 塩分を体外へ排出
タンニン→ 血中のアルコール分を体外へ排出

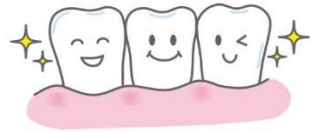
<選び方> 表面につやがあり、全体的にふっくらとしたずっしりと重みのあるもの、穴の中が黒ずんでいないもの

<おすすめの食べ方> 煮物、揚げ物、炒め物など



管理栄養士のつぶやき

NO.25



子どもの口内環境が整う食生活とは？

保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

①よく噛んで食べる

噛む回数が多いほど、唾液を分泌するようになります。唾液に含まれるカルシウムによって再石灰化が促されるので、しっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。また離乳食が終わり、幼児食に入って奥歯でしっかりと物が噛めるようになってからは、少しずつ噛み応えのある物も取り入れてみてください。噛み応えのある物は歯の表面についた汚れを取り、顎の発達も促せます。

②食べる時間を決めてメリハリをつける

離乳食の時期から、食事の時間はある程度決めましょう。いつまでも続けて食べていると、歯に汚れが付着したままになり、虫歯がしやすい状態が続きます。特に夜中は唾液の量が減少して虫歯になりやすいため、寝る直前の食事や間食は控えるようにしてください。どうしても欲しがる時は、白湯やお茶を飲ませます。また、夕飯の量を調節するなど工夫しましょう。

③おやつは甘味を控える

「おやつ＝甘いもの」のような概念が根強いイメージがありますが、幼児食は捕食として朝・昼・夕の3回食で補えない栄養素を捕食（おやつ）で摂取するためにあります。ジュースや糖分の多いお菓子では成長期に必要な栄養素をまかなえないため、特に成長期に必要なたんぱく質を含むおやつをおすすめします。

④食後に水分を摂るようにする

食事やおやつを食べるときに水分と一緒に摂ることで、口の中に残った食べかすを洗い流すことができます。特に自分で歯磨きができない、歯磨きになっていない乳幼児に効果的です。水分を与えるときは食べ物を通して流しこまないよう、口の中のものが食べ終わってからにしてください。

子どもの口内環境を整える食生活は、顎の発達を促すのをはじめ、歯の健康を維持できる食べ物、食べ方を意識することです。栄養はバランスよく摂る事。バランスの良い食事は、歯のエナメル質や象牙質の土台作りに重要です。カルシウムの代謝や歯の石灰化を促す効果もあるので、食事から様々な栄養素を摂るようにしてください。



管理栄養士のつぶやき

NO.24

☆1歳半～2歳ごろの食事

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

1歳半になると、離乳食はほぼ完了します。少しずつ幼児食に移行しはじめます。しかし、まだ2歳代までは離乳食の延長です。大人と同じように3回がメインになりますが、まだ味付けは大人の半分程度を目安にしましょう。この時期は、乳歯もほとんど生えそろうている子もいて、繊維の多い野菜や肉類も奥歯を使ってすりつぶせるようになってきます。食事のスケジュールは、大人と基本的には同じです。生活リズムを整えるためにも、朝食は7時頃、昼食は12時頃、夕食は18時頃に食べる習慣をつけましょう。食べる量は、大人の半分が目安ですが、1度の食事で摂りきれない分を間食で補う必要があります。朝食と昼食の間10時頃と昼食と夕食の間15時頃を目安に軽食のようなおやつを摂るようにしましょう。

また、1歳半くらいになると自我が芽生えて急にご飯を「食べない」と言ったり、好き嫌いが出てきたりすることがあります。厚生労働省が行った調査では「子どもの食事で困っていること」の中でも、1～2歳は偏食、遊び食べ、ムラ食い、散らかし食いが特に多いという結果もでています。全く食べない場合、食材がわからないように混ぜこむ方法もありますが、素材の形や色を知ることも食欲の増進につながります。

もしも料理したものを食べないときは・・・

- ・一緒に買い物に行って「今日は〇〇を食べてみようか！」と声をかけてみる。
- ・料理や食材を題材にした絵本を読んだり歌を歌ってあげる。
- ・おままごとでご飯を食べるシーンを取り入れる。
- ・食材をかき混ぜるなどの簡単な調理を一緒に行う。

などで食べる意欲につながるようにしてみましょう！



1歳半の食事は、意欲を高めることが大切です。まだ幼児と乳児の狭間のような感覚なので、フォークやスプーンを使って食事をしはじめる反面、突然手づかみ食べをしたくなることもあります。そんな時は、無理やり「手をつかまないで!」「フォークを使いなさい!」などと強要せず、ある程度見守ることも大切です。楽しいイメージから食事の意欲を高めることができると良いですね。それでも遊び続けるようであれば、時間を区切って切り上げるようにしましょう。



1～3歳の子どもの食事時間

《よく噛まないときはどうしたらよいか?》



保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

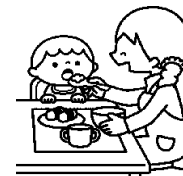
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

食の悩みは皆さんそれぞれあると思いますが、その中でよく聞く「よく噛まない」について考えていきたいと思います。しっかり噛むことは、子どもの成長にとってとても大切なことです。咀嚼を促すような調理の工夫で、しっかり噛んで食べる習慣を身につけましょう。ただし、固すぎたり大きすぎたりすると、食べにくさの原因になりますので様子を見て加減してください。

好き嫌いなどに比べると比較的優先順位が低くなりがちな悩みですが、乳臼歯が生えそろう1～3歳の時期こそ「噛む」習慣を身につけることが大切です。歯やあごの発達を促し、肥満予防のためにも重要です。ただ、まだ噛むことや飲み込むことは、大人のようにうまくできなくて当然なので「カミカミしよう」などと大人が声掛けしながら、見本も見せて促してあげることが大切です。

☆食材の噛みにくさが原因になっていることも

少しは噛んだものの、飲み込めずにいつまでも口のなかに残っていたり吐き出したりするのは、食材のサイズが大きかったり繊維が固いなど、食材の形状が子どもの歯の生え方や噛む力に合っていないことが考えられます。また、一口が大きすぎたり、味や食感が苦手というケースもあります。噛みやすくするために野菜や肉は、繊維を断つように切ると柔らかくなります。また、少し長めに加熱したり、噛みやすい大きさに切るなどして調整をしましょう。さらに「カミカミ、ごっくんね」と声をかけて大人がお手本を見せてあげましょう。



「カミカミ、ごっくんね」

☆噛む力が育ってるかな?

よく噛まなくても食べられる料理が多いため、噛む力が育ってないことや、奥歯が生えそろうてないためにまだ噛めないという理由も考えられます。噛まずにどんどん食べる早食いの場合は、食べ過ぎる可能性も出てきます。食材を丸飲みできない大きさに切ったり、やや固めに調理して咀嚼を促します。また誤飲しないように見守りながら、昆布やするめ、干しいもなど噛むほどに味が出るおやつをあげて練習をするのも良いです。



声をかけて噛むことを意識させましょう。

管理栄養士のつぶやき

NO.22

当園の保護者様へ
ご希望の方は食育・離乳の個別相談を
させていただきます。
園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

1歳を過ぎて食べてよい食材・注意する食材のまとめ 【ビタミン・ミネラル編】

ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物は、健康を維持するのに必要な栄養素です。野菜や果物を生で食べると、含まれる酵素によってかゆみや肌に赤みなどがあらわれることがあります。初めて食べるときは、加熱して与えると安心です。そして、皮や種がある場合は取り除き、1cm角くらいの大きさにしましょう。

☆ 食べてよい食材 ☆

- 根菜 ニンジン、大根、かぶ、玉ねぎ、レンコン、ごぼう
- 葉物野菜 ホウレンソウ、きゃべつ、白菜、小松菜、レタス、チンゲン菜、水菜、ブロッコリー、カリフラワー、モロヘイヤ、ベビーリーフ、アスパラガス、にら、ねぎ
- その他の野菜 かぼちゃ、トマト、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース、なす、いんげん、おくら、ズッキーニ、スナップえんどう、さやえんどう、ピーマン、パプリカ、ミックスベジタブル、もやし、切り干し大根、キノコ類、かんぴょう
- 果物類 バナナ、リンゴ、いちご、みかん、もも、すいか、メロン、なし、甘夏、はっさく、オレンジ、ぶどう、柿、さくらんぼ、キウイ、レーズン、アボカド、ブルーベリー、栗、プルーン
- 海藻類 わかめ、焼き海苔、ひじき、粉寒天

☆注意すれば少量食べてよいもの☆

- 野菜類 にんにく、しょうが 大人の食事から取り分けの際に、加熱したものが少し入る程度にしましょう。
生では刺激が強いので与えないでください。
たけのこ 繊維が多く固いので、じっくりと煮たあとに食べやすい大きさに刻みましょう。
- 果物類 マンゴー、パイナップル かぶれたり、舌がピリピリしたりすることがあります。少量ずつ様子を見ながら与えてください。
- 海藻類 海藻ミックス 少量をやわらかくなるまで戻して細かく刻みましょう。



管理栄養士のつづき

N.O.21

1歳を過ぎて食べてよい食材・注意する食材・まだ食べてはいけない食材まとめ 【炭水化物編】

1歳になると多くの食材を食べられるようになりますが、中にはまだ慎重に進めたほうが良い食材もあります。生活リズムが大人へと近づき、必要な栄養のほとんどを食事から摂るようになってきます。1日3回の食事に加えて足りない栄養を補うため、おにぎりなどの炭水化物を中心に「おやつ」を食べ始めます。調味料は、風味つけ程度に塩、しょうゆ、みそ、砂糖、バター、ケチャップ、マヨネーズなどを使ってもOKです。初めて食べる食材は、離乳食のときと変わらず、1度に1種類ずつ加熱したものを1日1口からはじめて、様子をみながら量を増やしていきましょう。その時は、アレルギー症状などに備えて、かかりつけの医療機関を受診できる曜日の午前中に与えると安心です。

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

◎ 食べてよい食材

米類：白米・米粉・上新粉・胚芽米・雑穀米
パン類：食パン・ロールパン・バゲット・胚芽入りパン
シリアル類：オートミール・コーンフレーク（無糖）
麺類：うどん・そうめん・マカロニ・スパゲッティ・中華麺・春雨・ビーフン
芋類：じゃがいも・さつまいも・里芋・やまいも
その他：餃子の皮・焼き麩・ホットケーキミックス・クラッカー・全粒粉

次回は【ビタミン・ミネラル】の食べてよい食材を紹介いたします！



◎ 注意すれば少量なら良い食材

・菓子パン・蒸しパン

☆菓子パン・蒸しパンは、糖分や油分、添加物の少ないものを選び、食事として頻繁に与えるのは避けましょう。

◎ まだ食べさせないほうが良い食材

米類：玄米・もち米・白玉粉
パン類：クロワッサン・ライ麦パン
シリアル類：フルーツグラノーラ
麺類 そば

☆消化しにくく固くて食べにくいライ麦パンや油分や塩分が多いクロワッサンは、大人と同じ食事を摂れるようになってから与えましょう。弾力のある餅やもち米、固いナッツやドライフルーツを含むフルーツグラノーラのようなものに詰まる恐れがあるものは歯が生えそろって奥歯でしっかりものを噛めるようになった3歳以降に食べさせるようにしてください。そばは、アレルギーが起きたときに重篤化しやすい食材です。1歳半を過ぎたころを目安に少量ずつ与えるようにしましょう。



管理栄養士のつぶやき

N.020

保育園の食育とは

子どもを持つママ、パパから最近注目されている食育。食育は、食事を通して健やかな心と身体を育むことが目的とされており、近年では家庭や幼稚園、保育園でも取り入れられて、給食の内容や過ごし方が注目されているようです。今回は、幼稚園や保育園でどんな食育が行われているのかをご紹介します。

食育とは、朝昼晩の決められた時間に食事をする事、バランスの取れた食事を摂ること、コミュニケーションを取ることで、食事のマナーを子どものうちから覚えていくことを目的としています。昨今の日本の家庭環境は「個食」や「孤食」といった一人で好きな時間に食事をする風景が増え、食への意識が低くなっているともいわれています。

幼稚園や保育園の食育は「集団で食事をする事の楽しさを体感すること」が主に重視されています。園によっては食事だけでなく、園庭に菜園を作り、その食材を使って提供している所もあります。内容は、保育園や幼稚園の方針に沿って決まるほか、保護者やアドバイザーと話し合っ

基本的な方針をご紹介します。

- たくさん体を動かして、しっかりとお腹を空かせる。
- お腹が空く時間帯を体に覚えさせる。
- 食べる楽しみを実感する。
- 友達と食べる楽しみを体感する。
- 楽しい環境で好き嫌いを克服する。
- 食べ残しをしない、バランスよく食べる。
- みんなで「いただきます」をすることでマナーを知る。
- 食べる姿勢、食器の持ち方を学ぶ。
- クリスマスや七夕などイベントにあった給食が出る特別感を楽しむ。



保育園の基本的な生活内容として、たっぷり身体を動かして、いろいろなことを学んで、決められた時間に皆で食事をするを行っています。昼寝をしたり、離乳食期から食事を工夫したり、アレルギー対策を行ったりしています。普段の生活がすでに食育に大きく関わっています。食育は専門的な知識がなくて取り入れることができるのでぜひ家庭でも行ってみてください。少しずつ食生活を整えることや家族と一緒に食卓を囲む意識が大切です。できることから少しずつ取り入れていきたいですね。



保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

NO. 19

冬こそ子どもの脱水対策をしよう！！

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

風邪のシーズン真っ只中になりました。鼻やのど風邪による発熱やお腹にくる風邪(感染性胃腸炎)による脱水は、子どもにとっても身近な症状です。

ではなぜ風邪の季節に子どもの脱水症は起こるのでしょうか？

子どもが脱水症をおこすのは1～2月が最も多く、原因は「風邪をひいたとき」が一番多くなっています。発熱、嘔吐、下痢といった症状が脱水症を引き起こす原因となります。風邪、インフルエンザが流行る冬は、子どもの脱水に関する注意が必要です。その中で、発熱を伴うのど風邪、お腹にくる風邪などは特に注意が必要です。嘔吐や下痢は、ウイルスなどの病原体を体から排出するための大切な防御反応ですが、これが長く続くと身体から大量の水分と塩分など(胃液)が失われて脱水症になってしまいます。

乳幼児が脱水症になりやすいその訳は？

- * 身体の水分が70～80%と大人に比べて水分量が多い
- * 成人に比べると身体の水分量を調節する機能が未発達なため脱水症をおこしやすい
- * 新陳代謝が活発で見えない汗が多いため身体の水分を失いやすい
- * 大人に比べ免疫力が低いためウイルスや細菌が身体に入りやすくまた、胃腸が弱いので嘔吐や下痢をおこして体内の水分を失いやすい



子どもに発熱や嘔吐、下痢などの症状がみられた場合は十分な水分と電解質、栄養を摂取させるようにこころがけて子どものケアをしましょう。医師の指示のもと経口補水療法は脱水症への対処法です。症状が治まらないときなど、できるだけ早く小児科で受診するようにしましょう。

管理栄養士のつぶやき

NO.18

おにぎり(お米)について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

近年日本人の『米離れ』が叫ばれる中、ここにきて「おにぎり」ブームが到来しています。おにぎり専門店の開業が相次いだり、店では6時間待ちの行列ができるほどの人気ぶりとも言われています。なぜ今になってこんなに人気が出てきたのでしょうか？

日本人の一人当たりの米の消費量は1962年をピークに減少を続け、最近では2012年ごろから人気となっている低糖質ダイエットの影響などで減少傾向はますます強まっています。しかし、弁当、おにぎり、寿司などの米穀類の市場規模は、2021年から回復傾向にあり2022年にはコロナ禍の2019年を上回る規模に成長しているのです。

特におにぎりの成長は著しく、片手で食べられ、冷めてもおいしいというところから若者にも人気です。そして、高騰し続けている小麦価格が影響しているとの見方があります。小麦を使用するパンや麺類は軒並み値上げするなか、安く食べられるおにぎりに人気が集出し、おしゃれなおにぎりが人気を押し上げる理由にもなっているとか。



お米は、今から2000年以上も前に日本に伝わってきて、日本の気候が稲の栽培にとっても適していたことから日本で栽培が定着しました。お米の主成分は三大栄養素の一つである炭水化物で、体の中でブドウ糖に分解されエネルギー源として利用されています。さらに、たんぱく質やビタミン、ミネラルも多く含まれた栄養バランスの良い食べ物なのです。離乳食が完了してもいきなり大人と同じ食事を食べなかったり、子どもの好きなものばかりでは栄養バランスはこれでいいのか？と疑問に思ったりしますよね。

そんな時こそお米がぴったりです！

私たちが健康な毎日を送るには、十分なエネルギーとバランスの良い食事をとることが大切ですが、おかずの品数や料理の技より、シンプルに質で考えていくと気持ちも楽になります。ごはんと具沢山の味噌汁だけでも十分たんぱく質やミネラルも摂ることが可能ですよ。



管理栄養士のつぶやき

NO.17

1～2歳児の野菜摂取について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

成人の1日の野菜摂取目標量は350gですが、1～2歳は約半分の180gとされています。この目標量の3割以上は、緑黄色野菜の摂取が推奨されています。ところが、近年の厚生労働省の調査では、1～6歳の1日あたりの野菜摂取量は、平均144.7gであり摂取目標量には到達していません。

保育園の給食のみでは到底不足するので、家庭での積極的な野菜の摂取が重要です。健康維持に不可欠な野菜ですが、乳幼児期は野菜独特の「におい」「食感」「苦味」「硬さ」への拒否感などから、野菜の摂取を嫌う子どもは増加しています。



生野菜は、一食に両手一杯分いろいろな種類を合わせてとるといいです。(大人で約120g)



茹でた野菜は、一食に片手にのる量が目安です。

子どもは子どもの手の大きさだよ。

野菜の摂取は、生活習慣病の予防や人生100年時代における健康維持という長期的視点から、子どもの一生の健康を守ることもつながります。野菜の摂取について書きましたが、それを活かすのは土台となるエネルギー産生栄養素です。人のからだでエネルギー源として利用される栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質です。これを総称してエネルギー産生栄養素といいます。これらを摂取したうえで野菜摂取を考えていきましょう。からだ作りは毎日の積み重ねです。食事はおいしく食べることで心とからだの栄養となります。



管理栄養士のつぶやき

NO.16

私たちの食べ物はどこからきているのでしょうか？

毎日、口にする食べ物が私たちのところに届くまでには、生産・加工・流通など様々な過程があり、それらはたくさんの方の手によって支えられています。食べ物を取り巻く様々な事柄について知恵や理解を深めたり、体験したりして、食べ物の大切さを考えてみましょう。

農林漁業や食品工場、市場などを見学したり体験したりすることは、食生活が多くの方の手を支えられていることを考えるきっかけになる取り組みとして注目されています。

園や小学校の農業体験授業や教育ファーム体験農園など全国各地様々な農林漁業の体験も行われています。工場見学では、原料が加工されて製品になるまでの過程を見ながら、安心しておいしく食べてもらうための工夫を知ることができます。

農林水産省より、農林業体験の推進として記されています。

農林漁業体験は、農林水産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどについて理解を深めるうえで重要です。また、こうした体験を通じて学んだことを家庭で共有することも大切です。

農林水産省、農林漁業体験の推進より引用

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口



管理栄養士のつぶやき

NO.15

食育について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

みなさん、子育てをしているとよく『食育』という言葉を目にするとおもいます。では、『食育』はなぜ必要なのでしょう？

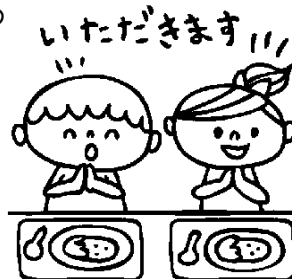
『食育』は、生きる上での基本であって知育、徳育、体育の基礎と位置付けられているとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。近年、食に関連した様々な課題が浮上していることがあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満やそれらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向など健康面での問題も指摘されているところです。

また、食の安全や信頼にかかわる問題や外国からの食料輸入に依存する問題など、食をとりまく環境が大きく変化しています。こうした中で食に関する知識を身につけ健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し生き生きと暮らすために、食を通じ生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。



『食育』で育てたい「食べる力」 大人のみなさんはできていますか？

- ☆心と身体の健康を維持できる
- ☆食べ物の選択や食事づくりできる
- ☆日本の食文化を理解し伝えることができる
- ☆食事の重要性や楽しさを理解する
- ☆一緒に食べたい人がいる
- ☆食べものを作る人への感謝の心



食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、こどもはもちろん大人になってからでも『食育』は重要です。まずは自分自身を振り返ってみましょう。



管理栄養士のつぶやき

NO.14

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

忙しいママの味方、野菜フレーク

野菜のフレークと言えば、ジャガイモのフレークを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？ジャガイモのフレークで作るものと言えば、マッシュポテトが有名だと思いますが、ジャガイモだけでなくニンジン、とうもろこし、かぼちゃなどいろいろな野菜もあります。





離乳食を作るときなど、とても便利な野菜フレーク。生の野菜だと、皮をむいて、切って、くたくたになるまで煮込んで、すり鉢やブレンダーで滑らかにしたりと、少量しか食べない赤ちゃんのために毎日作るのも大変ですね。そんな時にも野菜フレークは便利ですね。

🍷🔍*🍷*🔍* 🍷*🔍*🍷*🔍* 野菜フレークを使ったシンプルなおやつです 🍷*🔍*🍷*🔍*🍷*🔍*🍷*🔍*

かぼちゃの手づかみもち

材料

- じゃがいもフレーク 大さじ1
- かぼちゃフレーク 大さじ1
- 水 大さじ2
- 片栗粉 小さじ1/2
- ひじき 少々(ほうれん草、人参などもOK)



- ①じゃがいものフレークとかぼちゃのフレークをボウルにいれて水を加える。混ぜてふやかす。
- ②①に片栗粉を入れてまぜたら食べやすい大きさに成形する。
- ③油をひかずに表面を火が通るまで焼く。

※戻したひじきやほうれん草を茹でて刻んだもの、人参を茹でてみじん切りにしたものなど色々な具材を混ぜてカラフルにするのも楽しいです！

管理栄養士のつぶやき

NO.12

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

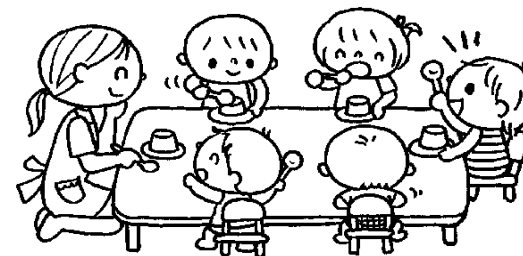
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

保育園の給食を作るうえで、いろいろなことを気を付けながら調理しています。おいしく作ること、旬の食材などを多く使うことなども大切です。何が一番大切かというと明確に正解はないのかもしれませんが保育園では「安全」であることを一番大切にしています。家庭で調理するときにも役立つと思いますので何に注意すべきか紹介します。

食べ物の事故を防ごう①

誤嚥による窒息事故食べ物が気管などに誤って入り込んでしまうことを誤嚥といいます。食べ方が上手ではない乳幼児は普段から食べている食材でも突然誤嚥をおこすことがあります。また食材の特性や形などによっては小学生になっても毎年のように誤嚥窒息事故が起きている現状です。事故を起こしやすい食品は次のようになります。

- ①球状のもの…ミニトマトや豆腐、ピーナッツ、ブドウ、うずら卵など
- ②弾力のあるもの…こんにゃくや練り製品、きのこ類など
- ③唾液を吸うもの…パン類、ゆでたまご、さつまいもなど
- ④固いもの…塊の肉、いかなど
- ⑤貼りつきやすいもの…もち、しらたまもち、ごはんなど
- ⑥滑らかなもの…こんにゃくゼリーやメロンなど



これらの食品は誤嚥を起こしやすく、大人でも早食いの人や良く噛まない人は要注意です。提供する際は小さくカットしてあげたり、食べやすい形状に調理するなどの工夫をし、必ず大人の目の届くところで食べさせるようにしましょう。

次回は、食べ物の事故を防ごう②をお届けします

管理栄養士のつぶやき



初めまして、管理栄養士の濱口美津子です。

N.O.11

4人の子と孫が1人います。病院、老人保健施設、社員食堂、行政、セミナー講師などを経て現在私立高校の学食、寮生の管理栄養士とこちらの保育園の管理栄養士をさせていただいております。よろしくお願いいたします。



高校生の食事に関わっていると、幼少期からの食の摂り方により個々の差があると感じます。乳幼児の頃はいろいろ食べていたのに、いつからこんなに好き嫌いがでてきたのかと疑問に思います。

離乳食を進めていく中、幼児食やおやつの摂り方など悩みもたくさん出てくると思います。これからどんどん成長していく中で『何をすべきかな？』『どんな食材を選んだらいいの？』『どう食べさせていったらいいの？』など多くの疑問もでてくると思います。テレビ、雑誌、SNSなど食の情報はとてもあふれています。『これだけを食べると良い、これだけで効く！』という魔法の食事はありません。また、食材ばかりを気にしすぎて、子どもや自分のからだの状態を知らない人も多いのが現実です。食べ物、どう食べるのか？食べてどうなっていくのか？考えられる子になると、受験に打ち勝つことができたり、ジュニアアスリートから本格的なアスリートになるとき、最適な食事を選ぶことができるようになるでしょう。

私自身も子育てしていく中で経験を積みました。今まで得た知識や経験をみなさんにシェアし、少しでもみなさんにお伝えできたらと思います。ママ自身も子どもも、家族も、元気でいられるような栄養ポイントなどを載せていきます。参考になると嬉しいです。



管理栄養士のつづき



幼児期の食育の目標

No.10

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

早いものでもう年度末になりました。去年のこの時期は、一年のまとめとして『楽しく食べる体験』を積み重ねていくと良いですね、と書いていました！食育で最も大切なことは、やはり『楽しく食べる子ども』を育てることだと思います。そのために幼児期、学童期、思春期それぞれにいくつかの具体的な目標があります。

☆幼児期の食育の目標 楽しく食べる子どもになるためには、幼児期に次の7つの姿を目標にするとよいでしょう。

- ①食べたいもの、好きなものが徐々に増えている子ども→嗜好
- ②食事の時お腹がすくリズムになっている子ども→食欲
- ③上手に噛むことができる子ども→咀嚼
- ④親やまわりの大人と一緒に食べたいと思える子ども
- ⑤食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑥食べ物を話題にする子ども
- ⑦年齢相応の食具が使える、食事のマナーが身についている子ども



7つの目標のうち①～③は体のしくみの発達にかかわるものです。『これらの力を育てるために大人として嗜好の仕組みと発達、食欲のリズムの確立、咀嚼の発達のみちすじを学び、子どもたちが楽しく食べられるような支援をしていきましょう。』と、名古屋短期大学保育科 教授の小川雄二先生が述べられています。

食べ物には色や形や、名前があり、一緒に食べる人の声も耳に入ってきます。多くの情報を脳にもたらず働きが食にはあると思います。一緒に食べる人の声、食べ物の匂い、口に入れた時の固さ、温度、そして舌で味を感じます。子どもの生活のなかで、五感すべてが入ってくる唯一の行為が『食』なのです。

人との楽しい食事の時間、親子で楽しい食の時間によって子どもの脳に良質の五感情報を届けることが大切です。プラス体験、プラス情報に結びついた楽しい食事の積み重ねが、食べ物を好きにさせていきます。好きな食べ物が少しずつ増えていくことで食事から快感を得る頻度も増してきます。やがて、ほとんどの食べ物が好きになり、食べることの大好きな子どもになっていくのです。

管理栄養士のつぶやき

NO.9

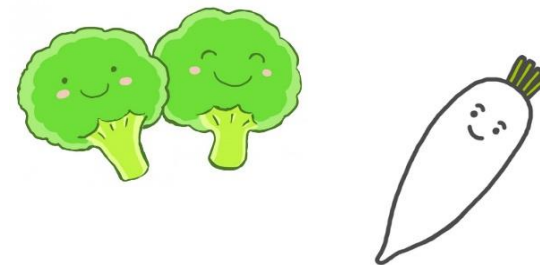
冬野菜の栄養と食べ方

ビニールハウスや野菜栽培の技術が発達し、一年中スーパーに並ぶ野菜も多いですね。しかし冬は、旬の野菜の栄養価が高くなるので、一年中見かける同じ野菜でも旬の時期かどうかで栄養価が2倍以上も変わってくるのです。冬の低温のなかでじっくりと太陽光線を浴びて地道に光合成をおこなっています。そうすることで良質な栄養分を蓄えているのです。

せっかく食べるなら栄養価の高い時期を選んでみてください。土の中でたっぷりと栄養を蓄えうまみを増したり、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積して甘くなったりします。ビタミンCが豊富なものが多く、大根やカブには消化酵素がたっぷりです。体を温める作用もあるので風邪予防に有効です。免疫力アップも期待できます。

12～2月が旬の野菜

大根、ニンジン、カブ、ごぼう、れんこん、白菜、ホウレンソウ、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー 春菊、セロリ、水菜、チンゲン菜、きゃべつ など



汁ものがおすすめ！

冬野菜はスープにしやすいものが多いのも特徴です。ごはんやパンに合う野菜たっぷり具たくさんスープなら、それだけでも立派な食事になります。味噌汁、クリーム系のスープ、コンソメ味のあっさりスープ、卵など入れて中華風スープなどいろいろなバリエーションも楽しめると思います。朝ごはんにも食べても、さっと体を温めてくれるうれしい一品となります。

管理栄養士のつぶやき



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

風邪になったときのポイント

NO.8

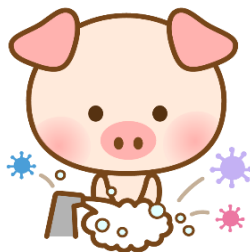
家庭では「保温、睡眠、栄養」をしっかりとることがポイントですが、大人より抵抗力の弱い乳幼児にとって、風邪はなかなか避けて通れないものです。

風邪をひいてしまって、熱があるときや吐き気や下痢をしているときは、体の中の水分が不足してしまうので、脱水症状にならないよう十分な水分補給が大切です。湯冷まし、冷ましたほうじ茶、赤ちゃん用イオン飲料などがおすすめです。柑橘系の飲み物は、吐き気や咳を誘いやすくなるので避けましょう。

風邪の時は消化力も落ちます。熱があり食欲のないときは、飲み物・スープ・ゼリーなどを与え、食欲がでてきたら、やわらかく煮たうどんやおかゆの様子をみながら少しづつ与えてみましょう。



気を付けてほしいのは、食が進まない子のイオン飲料の飲みすぎです。乳幼児の水分補給によいとされているイオン飲料も糖分を多く含みます。体内で糖分をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要となるためイオン飲料を日常的に飲ませていると体内のビタミンB1が大量に消費されて欠乏症を招く恐れがあります。イオン飲料は熱中症のほか、発熱、下痢をとともなう脱水症状のときには効果的ですが、一時的に使用することとめ日常的に与えないように注意しましょう。



手洗いは、『ぞうさん』などの歌を歌いながら、一緒に楽しくするといいそうです。
手洗いして菌をやっつけよう！



管理栄養士のつぶやき

NO.7



子どもの好き嫌いについて



子どもの好き嫌いは、離乳食後期ごろから幼児期によくある問題です。

いろいろな食材を食べて欲しいと言う気持ちは、親として当然思います。離乳食のころは、おかゆに混ぜてしまったり、工夫次第で食べることも多いですが、2歳ころになるとなかなか難しくなってくることも。子どもがイヤイヤと泣いてしまうと困ってしまいますよね。

そんな時、子どもの食事で大切にしたいことは？

- ① 大人も子どもも好みはそれぞれなので無理強いはいしないこと。
- ② 食べないからと言って食卓からその食材を消さないこと。

食材が、食卓から姿を消してしまうことにつながるため、実はよくありません。また、細かく刻んで食材をわからないようにしてしまったり、ハンバーグなどに混ぜてしまうのも、食材を消してしまうことにつながるため、あまりよくありません。苦手なものでもスプーン1杯くらい、ほんの少しでもお皿にのせて「食べてくれたらラッキー」くらいに考えておきましょう。あとは周りの大人たちが、本気でおいしく食べること。子どもに「食べなさい！」と、声かけするよりも「わあああ、これおいしい！」と言っていると、何かのきっかけで好みが変わることもあります。「いつか食べてくれるだろうな」くらいの気持ちで、気長に取り組んでいくとよいでしょう。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

さつまいも

今ブームのさつまいもは、食べやすく食事でもおやつでも人気がありますね。栄養は？幼児に食べさせる時の注意点は？と気になることもありますね。解説とポイントを紹介します。

☆さつまいもの栄養

さつまいもと言えば炭水化物が多いので太るのでは？と思う方も多いでしょう。しかし、さつまいもには血糖値の上昇を抑えたりコレステロール値を下げたりする役目の水溶性食物繊維と整腸作用のある不溶性食物繊維がバランスよく含まれているので、太りにくい食材と言えます。またさつまいもには、ビタミンC、ビタミンB1、カリウムを含み、免疫力アップや疲労回復、塩分の調整、老廃物を出してむくみをとるなど体の調子を整えてくれます。注意点は、摂りすぎると便秘や腹痛、下痢を引き起こすかもしれないので気を付けましょう。2種類の食物繊維のひとつ、不溶性食物繊維は腸の中で大量の水を吸収して膨張します。もし、水分が足りなくなればカチコチの便になり排泄しにくく便秘になります。便が腸にたまってくるとガスが大量に発生したりして腹痛や下痢を引き起こします。さつまいもを食べるときは、水分をしっかり摂ること食べ過ぎないように注意することが大切です。

☆幼児食でさつまいもを使うときのポイント

・調理の前にあく抜きをする

- ①さつまいもをたわしなどできれいに洗う
- ②キッチンペーパーなどで水気をふき取る
- ③皮を厚めにむきメニューに合わせた大きさに切る
- ④すぐに多めの水にさつまいもを入れて10分程度浸す

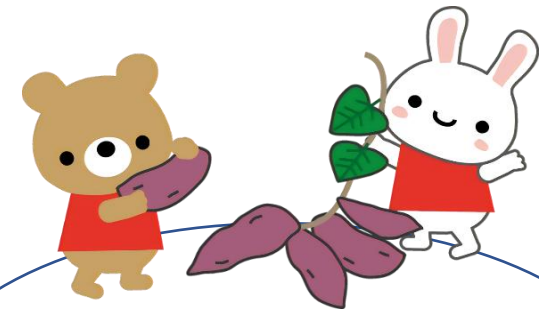
・レシピに合わせて形状を工夫する

煮物→味が染み込みやすく火の通りが早くなるよう乱切り

揚げ物→棒切りにして揚げるとカリッとした食感になったり、薄切りにしてチップスにしても

・皮を厚めに切る

さつまいもの皮の近くには、さつまいもが変色する原因となる物質が多く含まれているので、厚めにむくと良いでしょう。しかし、皮の近くには栄養分も多く含まれているので、子どもが見た目を気にしないなら皮は厚くむかなくてもOKです。



さつまいもの自然の甘さを活かしたおやつを子供が喜んで食べてくれるといいですね。もちろん、今の時期は、とてもおいしいですね。偶々このほうは繊維がとても多いので、真ん中のやわらかいところなら食べやすいでしょう。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

おうちで簡単おやつを作ませんか

◎材料3つの簡単ちんすこう

材料 10個分	
薄力粉	170g
黒砂糖	70g
サラダ油	70g(ラードでもよい)

- 作り方
- ①薄力粉と黒砂糖は混ぜておく。
 - ②サラダ油を加えてひとまとめになるまで混ぜる。
 - ③細長い形に成型する。
 - ④170℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

☆細かい黒砂糖で作ると混ぜやすく上手く焼ける。

☆ちんすこうは琉球の国王貴族だけしか食べられない宮廷料理でした。中国菓子と日本菓子を融合させたもので、昔は米の粉を蒸して、砂糖とラードを加えて、型に詰めて蒸して揚げていました。今のスタイルになったのは100年くらい前からだそうです。今回は、サラダ油を使用しているのので、ラードよりさっぱりした味になります。黒砂糖は、さとうきびのミネラルやビタミンなどがそのまま含まれており、独特の風味とこくのある甘みが特徴です。ミネラルの中でも骨や歯を作るカルシウム、マグネシウム、リンも含まれており、筋肉や神経の働きをスムーズにする作用もあるので、子どものおやつに活用したいですね。

◎パンみみおやつ

材料
パンのみみ
粉黒砂糖
揚げ油(もしくは、オーブンでカリカリに焼く)

作り方

パンのみみを160℃できつね色に揚げる。(パンのみみを広げ油をかけて焼く)
油をよく切ったら熱いうちに粉黒砂糖をまぶす。
☆ただ揚げて砂糖をまぶすだけの簡単おやつでビタミン、ミネラルも摂れちゃいます！



☆市販のおやつは、どんなものかいいでしょうか。

1～3歳まではおやつも薄味が基本。素材を生かしたおやつやくだもの乳製品を選ぶことが多いでしょう。黒砂糖は、おやつにそのまま食べることもできます。白い砂糖に比べ血糖値上昇が緩やかです。

また、豆乳や牛乳に入れるのもおすすめで、自然な甘い味わいを感じることができます！

最近の食中毒のお話

食中毒のニュースが後を絶たないですが、アニサキス(魚介類の寄生虫)やカンピロバクター(生鶏肉)などの食中毒をよく耳にします。保育園では、これらの(生のもの)扱いはないので起こりにくいと思いますが、一番気をつけたいのは、ウェルシュ菌食中毒です。またの名を給食病ともいわれています。カレー、煮込み料理など作り置いた場合、その食品を原因とした事故発生例が多いです。加熱調理をしたら速やかに喫食することをこころがけ、冷却、小分けなども菌の増殖を抑えることができ、食中毒予防対策になります。

管理栄養士のつづやき NO.4



夏バテすることなく元気に夏を乗り切るための食生活を身につけましょう

蒸し暑くなり始め、冷たいものを食べたくなくなります。

子どもも好んで食べるのでつい与えてしまいがちですね。では、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。

①冷たい食べ物で、どんなものなら良いの？

例えば、そうめんなど大人は氷でしっかり冷やして食べますが0～2歳の子どもには冷やしすぎです。氷で冷やすのではなく水道水で冷やすくらいにしておきましょう。

②どんな風に与えたらいいの？

ついつい暑さで冷たいお茶なども欲しがると思います。

少しづつ口に含ませて飲ませるようにしましょう。一度に大量に飲むよりこまめに飲むほうが胃腸への負担が少ないですし、水分も吸収されやすいです。また、食事の前に冷たい飲み物をたくさん与えてしまうと、それだけでお腹いっぱいになったり胃液が薄まって消化能力が落ちてしまうので、飲み物は食事の終わりにあげるように心がけると良いでしょう。

③冷たいものを食べ過ぎないように注意するには？

冷たい飲み物やスープ、そうめん、うどんなどに偏りがちで、炭水化物ばかりになりがちです。

野菜、たんぱく質も摂れるように工夫しましょう。

コツは
・おかずをやわらかめにして水分を多くしとろみをつける(汁ごと食べるようにすると水分も摂れますよ)
・塩、しょうゆ、みそなどで味をつけるといいです。

④冷たいものを食べすぎるとどうなるか？

冷たいものばかり食べていると胃腸などの内臓の温度が下がり、代謝が悪くなります。

下痢をしたり、体調不良にもなります。

冷たいものは全体の三分の一までにしておき、三分の二は温かいものや常温のものにしましょう。

暑いときでも常温や温かい飲み物でものどの渇きや汗は収まります。胃腸の状態が良ければ自律神経も整い、脳も活性化します。

家庭では、大人も同じく冷たいものの飲みすぎ注意です。知らず知らずの間に糖分の摂りすぎになっていることも。

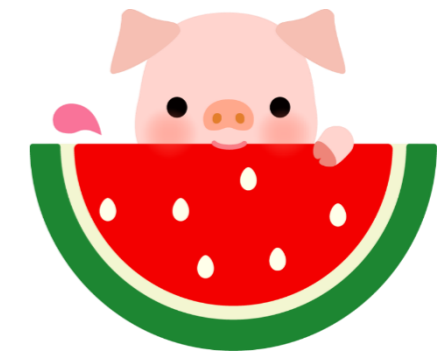
糖分は常温よりも冷たくなると甘味を感じにくくなるためついつい摂りすぎてしまいます。

糖分の摂りすぎによる満腹感で食事が摂れなくならないよう、一日に飲む飲料の量は決めておきましょう。

それ以外は水かお茶にしましょう。

あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器
具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員
は食中毒防止を念頭に業務を行っています。
調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談を
させていただきます。園長までお申し
出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつづき

胃腸の冷えと軟便

胃腸が悪いわけではないが、軟便や下痢の場合、食べ過ぎや消化不良が原因だったり、この時期、冷たいものとり過ぎ、乳製品、甘いもの、油っこいものが過剰になっていることもあります。幼児期は、消化器官が未熟なため、ウイルス等だけではなく、食べ物の影響も受けやすいです。

まだ残暑が厳しいですが、体の表面が温かくても、内臓は意外と冷えていることがあります。舌の中央や奥が白っぽい色をしていると腹部や下腹部の冷えをあらわします。

冷えている時は、腹部を腹巻などで温めたり、体を温める働きのある根菜類や温かい食べ物、料理にネギやショウガを少し入れたりするのもおすすめです。

逆にバナナをはじめとする南国系のフルーツ類、冷たい食べ物や飲み物は、体を冷やすため避けた方がよいでしょう。便秘でも軟便でも日頃から腸内環境を整えることが大切です。

日本人になじみのある伝統的な発酵食品、山芋やオクラなどのねばねば食材、オリゴ糖を含む玉ねぎなども腸内環境に働いてくれるのでおすすめです。

ねばねば食材



南国系フルーツ



あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っています。調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

手づかみからスプーンやフォークを使う3歳ごろ

手づかみからスプーン、フォークなどへ

前回「大切な機能を育てている手づかみ食べ」についてお伝えしました。

手のひらや指先で食べ物の硬さや弾力、大きさを確かめ、口の周りやテーブルの上を汚しながらうまく口へ入れられるよう練習する1歳ごろの手づかみ食べを経て、手と口の距離感が上手につかめるようになると、いよいよスプーンやフォークなどの道具の出番になります。



どんな道具からはじめる？

すくいやすさ、安全性からスプーンを選ぶご家庭が多いと思います。食事を摂るうえで道具を操作するという点においては**フォークからスタートしたほうがうまくいきます。**

なぜならフォークは「失敗がしにくい」からです。始めに失敗ばかりしてしまうと子どもは次のチャレンジがなかなかできなくなってしまいます。手で直接つかんで食べることに達成感を得ていた子どもたちは、スプーンで失敗を重ねるとまた手づかみに戻ってしまうことがよくあります。そこで効果的なのがフォークです。

フォークを使うメリット

- ① 食べ物をさすことができる。
- ② どんな方向角度からでも口に入れられる。
- ③ お皿からすくう動作をスキップできる。
- ④ 成功体験を積み重ねることができる。

スプーンだと水平に運ばないとうまく口に入れられないですが、フォークだと口付近にもっていけば噛み取ったり口へ入れやすいです。子どもたちが、成功体験を積める要素がいっぱいなので食べることへの自信にもつながります。

あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器
具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし
職員は食中毒防止を念頭に業務を行っ



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつづやき

大切な機能を育てている1歳ごろの手づかみ食べ

人間は未熟な状態で生まれてきます。

唯一道具を使える動物は人間だけですが、生まれて来てすぐには道具は使えません。

道具を使う人間のなかでも日本人は『箸』を利用することが多いですが、はじめからうまく使える人間はいません。

人間は道具を使えるようになるために、姿勢・目の動き・器用さ・距離感・感覚分別などの機能が必要となります。それらは成長していく中で段階的に獲得していくものです。

道具を使えるようになるために必要な経験として『離乳食の手づかみ食べ』があります。

手づかみ食べは、まわりも全部汚れるのでなかなかやらせたくないと思います。

でも実は、ぐちゃぐちゃにしているように見えますが、手のひらや指先で食べ物の硬さ弾力、大きさを確かめています。

口の周りが汚れるのは、手と口の距離を測ってうまく口に入れられるように練習しているからなのです。

はじめは自分の手の長さや口との距離、食べ物の大きさの感覚もわからないので手づかみでもうまくいかないです。いきなりスプーンなどの道具をつかうのも難しいのです。手づかみ食べで指先や、距離感をしっかりつかめることで、その後の道具の操作につながっていきます。

手と口の距離感が上手につかめるようになるといよいよスプーンやフォークなどの道具の出番になります。

今回は、

「手づかみからスプーンやフォークを使う3歳ごろ」についてお話しします。



あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っています。調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口